

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Аквалидер»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «СШОР «Аквалидер»

/С.В. Шадрин /



«28» марта 2023 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «плавание»
Муниципального автономного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа
олимпийского резерва «Аквалидер»**

Срок реализации программы:
не устанавливается

г. Сыктывкар
2023

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Методическая часть программы.....	12
3. Учебно-тренировочный план.....	14
4. Содержание учебно-тренировочной работы „.....	15
4.1. Теоретическая подготовка.....	15
4.2. Физическая подготовка.....	16
4.3. Медицинское обследование.....	23
4.4. Соревнования и контроль освоения программы.....	23
4.5. Воспитательная работа.....	24
5. Материально-техническая база.....	24
6. Список литературы.....	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «плавание» Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Аквадидер» разработана для организации и проведения спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения, в том числе по адаптивной физической культуре (далее – программа) в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Аквадидер» (далее – Учреждение).

Работа организуется в спортивно-оздоровительных группах, в том числе по адаптивной физической культуре (СОГ и СОГ по АФК соответственно).

Для зачисления в СОГ по АФК требуется предоставить документы, подтверждающие инвалидность или ограниченные возможности здоровья (ОВЗ) занимающегося. Минимальный возраст для зачисления в СОГ и СОГ по АФК – 7 лет.

Зачисление занимающихся в СОГ и СОГ по АФК производится в пределах утверждённого муниципального задания Учреждения.

В СОГ по АФК осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннее физическое развитие и социальную адаптацию лиц с инвалидностью и ОВЗ. В СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннее физическое развитие и формирование двигательных навыков.

Актуальность программы:

Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у людей, имеющих ограниченные возможности здоровья, являются нарушения моторики, накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое и часто на психическое здоровье.

Коррекция двигательных нарушений средствами плавания является важным направлением оздоровительно-коррекционной работы, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств аномального ребенка и в известной мере - на становление его познавательной деятельности.

Плавание, как вид адаптивной физической культуры предназначен для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья.

Плавание — мощный эмоционально положительный фактор, который позволяет решать важные для занимающихся с инвалидностью или ОВЗ задачи.

Для занимающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата плавание способствует коррекции нарушения осанки в разгрузочном положении позвоночника предупреждению плоскостопия, снятию мышечного тонуса, оказывает закаливающее действие, облегчает адаптацию к водной среде.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности и приобщают занимающихся к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Преимущества плавания:

1. Тренировка сердечно-сосудистой системы;
2. Эффективное формирование опорно-двигательной функции рук и ног;
3. Появление чувства ритмичности и согласованности движений;
4. Улучшение чувства равновесия;
5. "Правильная" температура воды позволяет снять болезненное напряжение в мышцах и суставах;
6. Улучшение кровообращения в сосудах и тканях организма.

Цель занятий по плаванию для СОГ и СОГ по АФК - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

Оздоровительные:

- приобщать к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.
- привить устойчивые отношения к занятиям по плаванию;
- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье;
- формирование стойких гигиенических навыков.

Формы занятий:

Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия; участие в соревнованиях, тренировочных мероприятиях; теоретические занятия (в форме бесед); культурно-массовые мероприятия.

Режим занятий, порядок зачисления, отчисления, перевода:

Занятия проводятся на протяжении учебно-тренировочного года с сентября по август, охватывают 42 недели.

Занятия проводятся согласно расписанию учебнотренировочных занятий, которое утверждается ежегодно (при составлении расписания учитывается сменность занимающихся в общеобразовательной школе). Продолжительность одного занятия – не менее 1 часа.

Приём в Учреждение осуществляется на количество вакантных мест в соответствии с утвержденным Учреждению муниципальном заданием на оказание муниципальных услуг (работ).

Приёму в Учреждение подлежат категории инвалидов и лиц с ОВЗ, для которых в Учреждении обеспечены доступность и материально-технические средства осуществления учебно-тренировочного процесса в соответствии с нормативно-правовыми и локальными актами Учреждения.

Учреждение вправе осуществлять приём лиц в группы СОГ и СОГ по АФК сверх утверждённого муниципального задания Учреждения на платной основе на основании договоров, заключаемых Учреждением с заказчиками таких услуг (работ) в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

Приём в Учреждение производится с последующим комплектованием групп на текущий учебно-тренировочный год или календарный год. Решение о приёме занимающихся в Учреждение оформляется приказом директора Учреждения.

Приём занимающихся в СОГ и СОГ по АФК Учреждения осуществляется по письменному заявлению поступающих, а в случае если они несовершеннолетние, то по письменному заявлению их родителей, законных представителей (далее-заявители).

Подача заявлений может быть произведена непосредственно в Учреждении в соответствии с графиком работы Учреждения.

Очередность рассмотрения заявления и документов, необходимых для приёма в Учреждение, осуществляется в порядке их поступления.

В заявлении фиксируются факт ознакомления поступающего или родителей, законных представителей несовершеннолетнего поступающего с уставом Учреждения и нормативными и локальными актами Учреждения, регулирующими организацию занятий в Учреждении.

Заявители предоставляют в Учреждение следующие документы:

- 1) Заявление о приёме;
- 2) Документы, подтверждающие инвалидность или ограниченные возможности здоровья (ОВЗ) занимающегося;
- 3) Копию паспорта или копию свидетельства о рождении несовершеннолетнего поступающего;
- 4) медицинскую справку об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для занятий плаванием;
- 5) Зачетную классификационную книжку спортсмена или иной документ, подтверждающий спортивную квалификацию (при наличии);
- 6) Согласие на обработку персональных данных;
- 7) Фотографию поступающего в количестве 1 штуки (3x4 см) (при необходимости);
- 8) Полис обязательного медицинского страхования (при необходимости).

Все копии предоставляемых документов должны быть заверены надлежащим образом, либо предоставляются с подлинниками, которые, после сверки с копиями предоставляемых документов, возвращаются Заявителю.

Заявитель несет персональную ответственность за достоверность сведений предоставляемых для приёма в Учреждение.

Наполняемость СОГ и СОГ по АФК, режим учебно-тренировочной работы осуществляется согласно следующим требованиям:

Группа	Период подготовки (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный режим тренировочной работы (час/неделю)
Спортивно-оздоровительная	не устанавливается	15<1>	30	до 6 <2>

<1> Наполняемость СОГ по АФК может варьироваться с учетом количества зачисленных занимающихся в Учреждение по согласованию с органом исполнительной власти МО ГО «Сыктывкар», осуществляющим функции и полномочия учредителя Учреждения.

<2> Объем тренировочной нагрузки на спортивно-оздоровительном этапе подготовки устанавливается по согласованию с органом исполнительной власти МО ГО «Сыктывкар», осуществляющим функции и полномочия учредителя Учреждения.

Длительность занятий, величина режима учебно-тренировочной работы в значительной степени зависит от уровня физического и сенсомоторного развития занимающегося.

При планировании занятий в СОГ и СОГ по АФК необходимо учитывать тот факт, что организационные мероприятия перед учебно-тренировочными занятиями (проход через контроль, переодевание, душ) занимают не менее 15 минут.

Основаниями для отказа в приёме в Учреждение являются:

- отсутствие вакантных мест в СОГ и СОГ по АФК в соответствии с утвержденным Учреждению муниципальным заданием на выполнение муниципальных услуг (работ);
- наличие медицинских противопоказаний для занятий плаванием.
- несоответствие возраста ребенка минимальному возрасту зачисления в СОГ и СОГ по АФК Учреждения.
- документы для приёма в Учреждение, установленные настоящей программой, предоставлены не в полном объеме.

Допускается проведение индивидуальных тренировочных и теоретических занятий с занимающимися по отдельному плану, составленному тренером-преподавателем.

Учебно-тренировочный процесс прекращается в связи с отчислением занимающегося из Учреждения.

Отчисление может быть произведено по инициативе занимающегося, родителей (законных представителей) несовершеннолетнего занимающегося:

- в случае перевода занимающегося в другую физкультурно-спортивную организацию;
- по добровольному желанию занимающегося и (или) его родителей (законных представителей) прекратить занятия в Учреждении, в том числе в связи с переездом занимающегося на новое место жительства;
- в других случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации.

Отчисление может быть произведено по инициативе Учреждения в случае:

- по инициативе обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, в том числе в случае перевода обучающегося для продолжения освоения образовательной программы в другую организацию, осуществляющую образовательную деятельность;
- в случае применения к обучающемуся, достигшему возраста пятнадцати лет, отчисления как меры дисциплинарного взыскания, а также в случае установления нарушения порядка приема в Учреждение, повлекшего по вине обучающегося его незаконное зачисление в Учреждение;
- по обстоятельствам, не зависящим от воли обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося и Учреждения, в том числе в случае ликвидации Учреждения;
- в других случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации.

Отчисление может быть произведено по обстоятельствам, не зависящим от воли занимающегося, родителей (законных представителей) несовершеннолетнего занимающегося и Учреждения, в том числе в случаях ликвидации Учреждения.

Отчисление из Учреждения по инициативе занимающегося, родителей (законных представителей) несовершеннолетнего занимающегося производится на основании заявления занимающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего занимающегося.

Отчисление может производиться в течение текущего учебно-тренировочного (календарного) года.

Не допускается отчисление занимающегося во время болезни, если об этом было достоверно известно тренеру-преподавателю и (или) администрации Учреждения и при наличии документального подтверждения заболевания.

Отчисление занимающихся оформляется приказом директора Учреждения.

Перевод занимающихся из группы СОГ в Учреждении на реализацию программы спортивной подготовки Учреждения осуществляется в соответствии с локальными и нормативно-правовыми актами, регулирующими процесс спортивной подготовки в Учреждении, в т.ч. и в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

Перевод занимающегося от тренера-преподавателя к другому тренеру-преподавателю внутри Учреждения осуществляется в начале тренировочного года в период с 1 сентября по 15 октября, за исключением перевода на основании личного заявления и (или) заявления одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего занимающегося при наличии обоснованных причин.

Переход занимающегося в другую физкультурно-спортивную организацию в течение года осуществляется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, действующими нормативно-правовыми актами.

Перевод занимающихся СОГ и СОГ по АФК оформляется приказом директора Учреждения.

Осуществление контроля за реализацией программы:

Внутренний контроль осуществляет директор Учреждения или по его поручению заместитель директора по спортивной и методической работе и другие специалисты при получении полномочий от директора Учреждения.

В качестве экспертов к участию в инспектировании могут привлекаться сторонние (компетентные) организации, отдельные специалисты.

Директор Учреждения вправе обратиться к Учредителю, научные и методические учреждения за помощью в организации и проведении инспекционных проверок. Помощь может быть представлена, в том числе, в виде проведения проверок по отдельным направлениям деятельности, участия компетентных специалистов в проведении конкретных инспекционных работ, консультировании.

Привлеченные специалисты, осуществляющие инспектирование, должны обладать необходимой квалификацией.

Директор Учреждения издает распорядительный акт (утверждает план внутреннего контроля) о сроках проверки, назначении ответственных лиц, определении темы проверки, установлении сроков предоставления итоговых материалов.

Основаниями для проведения инспекционных проверок являются:

- заявление соискателя (работника) на проведение контрольного мероприятия;
- плановое инспектирование;
- задание Учредителя о проверке Учреждения для принятия управленческих решений;
- обращение физических и/или юридических лиц по поводу нарушений в области физической культуры и спорта;
- оперативное инспектирование.

План внутреннего контроля Учреждения разрабатывается с учетом плана-графика, полученного от Учредителя, и доводится до сведения заинтересованных работников в начале учебно-тренировочного (календарного) года. Работник должен быть предупрежден о проведении плановой проверки заранее.

Эксперты имеют право запрашивать необходимую информацию, изучать документацию, относящуюся к вопросам инспектирования.

При обнаружении в ходе инспектирования нарушений законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта, локальных актов Учреждения о них сообщается директору Учреждения.

Экспертные опросы и анкетирование занимающихся проводятся только в необходимых случаях.

Инспекционный контроль в Учреждении осуществляется по вопросам, относящимся к работе СОГ и СОГ по АФК.

Результаты инспектирования оформляются в акте, а также в форме аналитической справки, справки о результатах инспектирования, доклада о состоянии дел по проверяемому вопросу или иной форме (далее – итоговый материал). Итоговый материал должен содержать констатацию фактов, выводы и, при необходимости, предложения.

Информация о результатах проведенного инспектирования доводится до заинтересованных работников Учреждения.

Должностные лица после ознакомления с результатами инспектирования должны поставить подпись под итоговым материалом инспектирования, удостоверяющую о том, что они поставлены в известность о результатах инспектирования.

При этом они вправе сделать запись в итоговом материале о несогласии с результатами инспектирования в целом и по отдельным фактам и выводам.

В случаях, когда отсутствует возможность получить подпись инспектируемого, запись об этом делает должностное лицо, осуществляющее проверку, или директор Учреждения.

По итогам инспектирования в зависимости от его формы, целей и задач и с учетом реального положения дел принимаются решения в пределах компетенции проверяющих.

О результатах проверки сведений, изложенных в обращениях занимающихся, их родителей, законных представителей несовершеннолетних занимающихся, а также обращениях и запросах других граждан и организаций, сообщается им в установленном порядке и в установленные сроки.

Результаты тематической проверки ряда тренеров-преподавателей могут быть оформлены одним документом.

Поступающий, занимающийся (родитель, законный представитель несовершеннолетнего поступающего, занимающегося) вправе сообщить о нарушении настоящей программы в установленном законодательством Российской Федерации порядке - в Учреждение по телефонам, почтовому адресу, адресу электронной почты, размещенным в Учреждении и на официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Права и обязанности занимающихся в СОГ по АФК:

Лицо, зачисленное в СОГ и СОГ по АФК Учреждения, имеет право на:

- 1) освоение настоящей программы в объеме, установленном Учреждением;
- 2) пользование объектами спорта Учреждения, необходимое медицинское обеспечение, материально-техническое обеспечение;

3) принимать участие в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных утвержденным календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий;

4) осуществление иных прав в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте в Российской Федерации, учредительными документами и локальными и нормативными актами Учреждения.

2. Лицо, зачисленное в СОГ и СОГ по АФК Учреждения, обязано:

1) соблюдать нормы и требования нормативно-правовых и локальных актов Учреждения;

2) выполнять указания тренера-преподавателя, осуществляющего учебно-тренировочный процесс, соблюдать установленный им спортивный режим, выполнять в полном объеме мероприятия, предусмотренные Программой, своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с законодательством Российской Федерации и нормативно-правовыми документами, выполнять по согласованию с тренером-преподавателем указания врача;

4) бережно относиться к имуществу Учреждения;

5) незамедлительно сообщать администрации Учреждения или иным ответственным должностным лицам Учреждения, либо личному тренеру-преподавателю о возникновении при прохождении учебно-тренировочного процесса ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

6) исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте в Российской Федерации, учредительными документами и локальными нормативными актами Учреждения.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Основополагающими принципами организации учебно-тренировочных занятий являются:

Систематичность - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

Доступность - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна различным группам населения и соответствовать уровням подготовленности;

Активность – основной формой деятельности занимающихся-детей является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Благодаря их использованию процесс занятий плаванием станет более разнообразным и интересным;

Наглядность - для успешного прохождения процесса освоения техник плавания, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию можно использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.);

Последовательность и постепенность - во время занятий плаванием простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

К специфическим принципам работы по Программе относятся:

- 1.Создание мотивации.
2. Согласованность активной работы и отдыха.
3. Непрерывность процесса.
4. Необходимость поощрения.
5. Социальная направленность занятий.
6. Активизация нарушенных функций.
7. Сотрудничество с родителями.
8. Воспитательная работа.

Средства, используемые при реализации Программы:

1. Физические упражнения в воде.
2. Корректирующие упражнения в воде.
3. Коррекционные элементы спортивных игр.

На занятиях используются все методы для освоения разных способов плавания, однако, учитывая особенности восприятия занимающимися материала, есть некоторые

различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей занимающегося, запаса знаний и умений.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности занимающихся. Чтобы совершенствовать у занимающихся определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений.

Учитывая трудности в координации материала занимающиеся часто нуждаются в особом подходе в процессе занятий: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- использование имитационных упражнений, подражательные упражнения;
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями;
- изменение исходных положений для выполнения упражнения;
- изменение внешних условий выполнения упражнений;
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.;
- изменение эмоционального состояния.

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями занимающегося на расстоянии посредством команд.

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов организации занятий в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности занимающихся. Использовать программу можно в разных возрастных группах, меняя тренировочную нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей занимающихся.

3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Занятия проводятся на протяжении тренировочного года с сентября по август, охватывают 42 недели.

Учебно-тренировочный год разделен на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и освоение техники плавания кролем на груди и на спине. До конца учебно-тренировочного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

В первом полугодии происходит углубленное освоение техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом баттерфляй.

К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на освоение техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и баттерфляем. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются освоению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способа баттерфляй и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и баттерфляем. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания баттерфляй и совершенствованию в ней.

После освоения занимающимися всех способов плавания занятия в СОГ и СОГ по АФК проводятся в оздоровительных целях и для совершенствования полученных навыков.

Освоение техник и способов плавания в СОГ по АФК проводится с учетом заболевания и возможностей физического развития занимающихся.

Возможности занимающегося для освоения способов плавания определяются тренером-преподавателем. В дальнейшем тренер-преподаватель организует занятия только по тем способам плавания, которые занимающийся способен физически освоить.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
ДЛЯ СОГ и СОГ ПО АФК**

Разделы подготовки	СОГ (максимальный объем тренировочной работы), час.	СОГ (оптимальный объем тренировочной работы), %
Возраст занимающихся	-	-
Количество часов в неделю	6	4-6
Количество занятий в неделю	6	2-3
Теоретическая подготовка	4	4-6 %
Физическая подготовка на суше и в воде, в т.ч.:	296	89-91 %
Общая физическая подготовка (ОФП) и совершенствование техники плавания (СТП)	174	55 %
Специальная физическая подготовка (СФП)	62	20 %
Технико-тактическая подготовка	62	20 %
Медицинское обследование	4	1 %
Соревнования и контроль освоения программы	6	2 %
Воспитательная работа	2	1 %
Теоритическая подготовка	2	1 %
Общее количество часов (%)	312	100%

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приобретение теоретических знаний позволяет занимающимся правильно оценить социальную значимость физической культуры и спорта, понимать объективные закономерности тренировочных занятий, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций с использованием наглядных пособий, а также путем самообразования - изучения по заданию тренера-преподавателя специальной литературы.

Тема 1. Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Требования и меры безопасности должны знать и выполнять все занимающиеся. Строгое соблюдение правил безопасности предохраняет от несчастных случаев и травм.

Тема 2. Гигиена физических упражнений.

Личная гигиена занимающегося, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 4. Техника и терминология плавания.

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Тема 5. Правила, организация и проведения соревнований.

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

4.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тренер-преподаватель самостоятельно формирует комплексы упражнений из числа представленных, а также может использовать другие методики, разрешенные для СОГ по АФК, с учетом физических особенностей занимающихся.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Для занимающихся в комплекс общеразвивающих физических упражнений в первую очередь необходимо включить упражнения на развитие реакции выпрямления и

равновесия. Занятия по общей физической подготовке могут проводиться в спортивном зале или в качестве разминки.

При организации занятий в спортивном зале подключаются подвижные игры, такие как: «Попади в цель», «Гонка мячей в колоннах», игры и эстафеты с заданиями на укрепление правильной осанки и координации. Используются задания на выполнение построений и перестроений, поворотов налево, направо, кругом.

Специальная физическая подготовка (СФП) и совершенствование техники плавания (СТП)

Специальные физические упражнения по характеру движения близки к технике плавания. Они развивают группы мышц, выполняющих основную работу в плавании.

И.п. – исходное положение.

1. И.п. стоя положение тела строго вертикально голова прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони открыты. Имитация плавания брассом, руками как бы оттолкнуть от себя воду и выпрямить их, повторить 8-10 раз.

2. И.п. то же руки развести в стороны – вдох, скрестно соединить перед грудью – выдох движения выполняются плавно кисти рук раскрыты и как бы скользят по воде. Повторить 8-10 раз.

3. И.п. стоя положение тела строго вертикально голова прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища, прямые руки плавно отвести назад, выполнить хлопок за спиной повторить 8-10 раз.

4. И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях, поочерёдные круговые вращения руками в локтевом суставе влево, затем вправо.

5. И. п. стоя руки опущены вниз, слегка отведены от туловища, одновременные круговые вращения руками в плечевом суставе.

6. И.п. то же поочерёдные вращения в плечевом суставе

7. И.п. стоя поднять прямую руку вверх, выполнить наклон в противоположную сторону. Повторить 5-6 раз.

8. И.п. стоя руки на поясе. Повороты тела вправо, влево 6-8 раз в каждую сторону.

9. И.п. сидя на полу руки вдоль туловища, опора на кисти, поочерёдно поднять вверх ноги. Повторить 5-6 раз.

10. И.п. полусидя опора на предплечье ноги вытянуты вперёд поочерёдно выполняем махи вверх прямыми ногами. Повторить 5-6 раз.

11. И.п. лёжа на спине, руки в стороны прямые ноги поднять вверх, развести в стороны, соединить скрестно и вернуться в исходное положение.

12. И.п. лёжа на животе руки согнуты в локтях, опора на раскрытую кисть, выполнить попеременные махи, ногами, согнутыми в коленях. Повторить 10-15 раз.

Упражнения для привыкания к воде:

Данные упражнения выполняются на мелком месте, т.е. на глубине, где вода доходит до пояса или до груди занимающегося.

1 . Упражнение «Ковшик». Соединить ладони набрать воду, вылить в соединённые ладони.

2 . Упражнение «Буря». Вместе с ребёнком сделать несколько выдохов на поверхность воды, образуя волны и брызги.

3 . Упражнение «Живая игрушка». Необходимо подуть на игрушку, что бы она поплыла.

4 . Упражнение «Дождик». Опустить руки в воду, затем поднять их над головой со словами: «кап, кап, кап». Кисти расслаблены.

5.Упражнение «Чистюля». Набрать воду в ладони и умыть лицо. Повторить 7-8 раз.

6. Упражнение «Пузыри». Стоя в воде сделать вдох, опустить лицо в воду- выдох пуская пузыри.

7. Упражнение «Водолаз». Опустить лицо в воду, рассмотреть разбросанные на дне разноцветные игрушки.

Комплекс специальных физических упражнений в воде:

1.И.п. стойка на двух ногах на краю бассейна, руки опущены вниз. Наклон туловища вперед, выполнить шаговое движение согнутой или прямой одной ногой вперед, другой ногой оттолкнуться от бортика. Выпрямить туловище, ноги вместе.

2. Освоение прыжка воду состоит из следующих фаз:

1 фаза - И.п. стоя на бортике бассейна основная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища;

2-я фаза - встать на носки руки вверх, прогнувшись;

3-я фаза - полуприсед, руки отведены назад;

4-я фаза – наклон вперед, отталкивание от бортика, руки маховым движением выносятся вперёд – вверх;

5-я фаза в полёте чуть согнуться, руки вперёд, затем выпрямиться, опустить руки в низ, вход в воду;

3. И.п. вертикальная стойка – выполняются попеременные махи прямыми ногами вперёд и назад. Повторить 8-10 раз.

4. И. п. - вертикальное положение тела, руки опущены вниз, слегка отведены от туловища, одновременные круговые вращения руками. Для развития плечевого сустава.

5. И. п. то же. Поочередное вращение рукой от плеча по направлению к туловищу и обратно в виде восьмерки (упражнение повторяется в зависимости от степени тяжести заболевания ребенка).
6. И. п. - вертикальное положение, ноги вместе, руки вдоль туловища. Присесть, развести колени и руки в стороны вернуться в исходное положение повторить 8-10 раз
7. И.п.- стоя по пояс в воде, поднять правую ногу вперёд над уровнем воды, левой рукой коснуться стопы, повторить для каждой ноги 8-10 раз
8. И.п. основная стойка руки поднять в верх –глубокий вдох, присесть, руки отвести назад выдох под водой. Повторить 3-4 раза
9. И. п. — вертикальное положение тела, руки отведены назад, одновременно двумя ногами оттолкнуться от дна бассейна, ноги поднять вверх, мах руками вперёд, коснуться стоп. Повторить 5-6 раз
10. И.п. то же попеременные махи прямыми ногами влево и вправо. Повторить 8-10 раз
11. И.п. стоя по пояс в воде, оттолкнуться от дна бассейна, согнуть колени и прижать к груди, руки отводятся гребковыми движениями сверху в низ, удерживая тело в вертикальном положении, повторить 5-6 раз.
12. И.п. - вертикальное, ноги вместе, руки в стороны. Прыжок развести ноги в стороны, руки опустить в низ, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
- 13.И.п. – вертикальное, сделать глубокий вдох погрузиться под воду, коснувшись руками дна, задержать дыхание. Зафиксировать эту позу на 5 секунд. Повторить 3-4 раза.
- 14.Ходьба вдоль бассейна удерживаясь за край бортика, расстояние зависит от степени поражения.
15. И.п.- вертикальное, лёгкий бег в воде.
16. И.п.- вертикальное, бег в воде, выполняя одновременно маховые движения руками вперёд и назад.
17. И.п.- вертикальное, отталкиваясь ногами от дна бассейна выполнить попеременные прыжки на левой и на правой ноге. Повторить 6 -8 раз для каждой ноги.
18. И. п. вертикальное, правая рука согнута, прижата к груди. Выполнить движение спиной вперёд высоко поднимая ноги и попеременно выпрямляя руки
19. И. п. вертикальное, руки отведены назад. Согнуть одну ногу в колене, руками обхватить прижать к груди, сохранить равновесие тела на одной ноге, затем поменять положение тела, удерживая равновесие. Выполнять 5-6 раз.

Ознакомление с техникой:

Работа над техникой для занимающихся целесообразно начинать к концу первого года занятий, когда занимающиеся могут самостоятельно держаться на воде. Для начала необходимо выполнять движения на суше.

Упражнения для овладения техникой «кроль на груди» (пример):

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентированным ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавок между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавок между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавок или ягодиц).

Упражнения для овладения техникой «кроль на спине» (пример):

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и баттерфляем, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. То же с лопатками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнuto длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменой».
10. Плавание кролем на спине на «сцепление».

Упражнения для овладения техникой «баттерфляй» (пример):

1. Плавание на груди с помощью движений ногами баттерфляем на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.
3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
4. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
5. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем с доской в руках.
6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами баттерфляем.
7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами баттерфляем.
8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног баттерфляем и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного баттерфляя: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.
9. Плавание с помощью движений руками баттерфляем и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

Упражнения для овладения техникой «брасс» (пример):

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног баттерфляем с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем.

Старт с тумбочки. Упражнения для разучивания старта с тумбочки (пример):

На суше

1. И.п. – стоя, руки вверх, кисти соединены, голова между руками. Выполнить полуприсед, затем выпрямиться вверх, потянуться.
2. Принять и. п. пловца для стартового прыжка. Выполнить прыжок вверх, потянуться.
3. Выполнить упражнение 2, но под команду.

В воде

1. Выполнять спады в воду с бортика. Следить за моментом потери равновесия.
2. Выполнять стартовый прыжок в воду с бортика.
3. Выполнять стартовый прыжок в воду со стартовой тумбочки.
4. Выполнять старт под команду.

Рекомендации по проведению занятий.

Каждое занятие по плаванию начинается на суше и продолжается в воде.

На суше выполняется комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, отрабатываются движения руками и ногами, необходимые при плавании различными способами, а так же упражнения для согласования движений руками с дыханием. От правильного выполнения упражнений на суше зависят успешность занятий в воде, быстрота и качество освоения техники плавания.

Каждое занятие состоит из повторения знакомых уверенно выполняемых упражнений и освоения новых.

На начальном этапе в комплекс ОФП и СФП включаются упражнения, в исходном положении лежа, сидя, стоя. В зависимости от степени поражения занимающиеся могут выполнять упражнения в зале самостоятельно, либо со страховкой сопровождающих лиц.

Первое знакомство занимающегося с водной средой должно быть постепенным, занимающемуся необходимо освоится в непривычной для него среде.

На первом занятии погружение в воду у занимающихся может вызвать панику и как следствие появляется скованность движений, занимающийся рефлекторно ищет опору. Поэтому начинать занятий лучше на мелкой части бассейна, где есть опора под ногами.

4.3. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

1) Плановое углубленное медицинское обследование (УМО) (не реже 1 раза в год, если иное не предусмотрено нормативно-правовыми актами).

2) Медицинское обследование перед соревнованиями.

3) Тренерский контроль в процессе занятий.

4) Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, спортивной формой, инвентарем.

Врачебный контроль предусматривает допуск здоровых занимающихся к тренировочным занятиям и соревнованиям.

4.4. СОРЕВНОВАНИЯ И КОНТРОЛЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В ходе реализации Программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений. Формами подведения итогов реализации Программы являются:

- текущий контроль за занимающимися в процессе тренировочных занятий;

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающихся.

Ожидаемый результат:

- повышение реабилитационного потенциала занимающихся с инвалидностью или ОВЗ через коррекцию физического развития;
- развитие и поддержание интереса занятиями физической культурой как образа жизни;

Контроль осуществляется тренером-преподавателем.

Занимающиеся участвуют в соревнованиях согласно календарному плану официальных физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения для занимающихся с инвалидностью и ограниченными физическими возможностями здоровья и положений о соревнованиях.

4.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с занимающимися направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

С занимающимися следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы:

«Спортивная этика и благородство»

«Биографии сильнейших пловцов мира, России»

«Значение Олимпийских игр и их история»

«Выдающиеся советские и российские спортсмены и спортсменки»

«Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне»

Требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций.

Широкая гласность успехов занимающихся обеспечивается через доску информации на стендах спортивной школы и на официальных источниках спортивной школы в информационно-коммуникационной сети «Интернет».

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.

Для реализации Программы в Учреждении имеются:

- 50-метровый плавательный бассейн с наличием мелкой части, в том числе с опорой под ногами;
- детский бассейн (детская и малая ванны);
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивный инвентарь, вспомогательные плавательные средства.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. –М.:Издательский центр «Академия», 2005.
2. Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Мариныч и др.; Водные виды спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. -М.: Издательский центр «Академия», 2003.
3. А.Д. Викулов; Плавание: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.:Издательство «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2004.
4. Н.А. Гросс; Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. – М.: «Советский спорт» 2005.
5. Д. Дрюэт ; П.Мейсон Плавание: Пер. с англ.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.
6. В. Ю. Давыдов; Плавание в детском саду: Учебно-методическое пособие. Волгоград: ВГИФК, 1993.
7. Осокина Т.И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей дет. сада и родителей.- М.: Просвещение, 1991.
8. Н.А. Сладкова; Опыт работы детско-юношеских спортивных школ и ФСКИ и лиц с отклонениями в развитии: Сборник материалов. – М.: «Советский спорт» 2003.
9. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. М.: «Советский спорт», 2004.
10. А.В. Царик; Справочник работника физической культуры и спорта: нормативно-правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации.- М.: «Советский спорт», 2003.
11. Викулов А.Д. Плавание «Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС», 2003.
12. Матвеев Л.Л. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов. /Под ред. М.Я.Набатниковой/. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 18с.
14. Плавание. Примерная программа для ДЮСШ.-М.: Советский спорт, 2006
15. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания.М: Физкультура и спорт, 1978.
16. Тристан В.Г. Корягина Ю.В. Физиологические Основы Физической культуры и спорта. Часть 2: Учебное пособие.- Омск СибГАФК, 2001.